

¿Listo para reducir su consumo de alcohol?

Si es así, empiece por llenar su plan que se encuentra a continuación.

Meta: Quiero reducir mi consumo de alcohol a no más de _____ tragos por semana y no más de _____ tragos por día. (Los límites de consumo de bajo riesgo se encuentran en la siguiente página).

Razones: Mis mayores razones para recortar la bebida son:

Estrategias: Voy a utilizar estas estrategias para ayudar a reducir la bebida (la página siguiente puede ayudar):

Personas: Las personas que me pueden ayudar son (nombres y cómo pueden ayudar):

Signos de éxito: Voy a saber si mi plan está funcionando si:

Posibles obstáculos: Algunas cosas que pueden hacer que sea difícil y cómo voy a manejarlas:

Estrategias para recortar la bebida

Encuentre diferentes cosas que hacer. Si beber ocupa mucho de su tiempo, puede llenar el tiempo libre pensando en cosas nuevas y saludables que hacer. Aficiones que le gusten, hacer nuevos amigos, o pasar más tiempo con los amigos que ha olvidado. Si está acostumbrado a beber para sentirse más relajado con los demás, o para hacer frente al sentirse triste o enojado, o para enfrentar a los problemas, puede buscar otras maneras saludables de lidiar con esas áreas de su vida.

Evite “desencadenantes”. ¿Qué le provoca el impulso de beber? Si algunas personas o lugares hacen que usted beba, incluso cuando no quiere, trate de evitarlos. Si ciertas cosas que hace algunas veces durante el día, o ciertos sentimientos desencadenan la necesidad de beber, planee algo más que hacer en lugar de beber. Si beber en casa es un problema, tenga poco o nada de alcohol allí.

Conozca a su “no”. Es probable que le ofrezcan una copa en momentos en los que no quiere una. Tenga listo un “no, gracias” cortés y firme. Cuanto más rápido pueda decir no a estas ofertas, menos probabilidades hay de ceder. Si hace una pausa, le da tiempo a pensar en razones para seguir el juego y beber.



Planee manejar los impulsos. Cuando no se puede evitar un detonante y siente el impulso de beber, piense en estas opciones: Recuérdese a usted mismo sus razones para el cambio (puede ayudar llevarlas en papel o enviárselas por correo electrónico a usted mismo). O hablar las cosas con alguien de confianza. O involucrarse con una cosa sana y diferente que hacer, como el ejercicio o un entretenimiento. O, en lugar de luchar contra el impulso de beber, espere a que se vaya sin ceder, sabiendo que pronto pasará.

Estas cuatro estrategias son útiles. Pero si piensa que usted puede ser adicto al alcohol y quiere dejar de beber, no lo haga solo. Dejar de beber repentinamente puede ser peligroso cuando se es adicto al alcohol o un bebedor empedernido. Busque ayuda médica para hacer un plan de seguridad.

Límites de consumo de bajo riesgo:




	Bebidas por semana	Bebidas por día
Hombres	14	4
Mujeres	7	3
65 años de edad o más	7	3
Embarazo	0	0

Tarjetas de seguimiento


Si desea reducir su consumo de alcohol, comience por hacer el seguimiento de cada bebida. A continuación se encuentran dos formularios que puede recortar y mantener con usted. El “4 semanas de seguimiento” es un formulario de calendario simple que ayuda a estar consciente de los patrones de consumo de bebidas, un paso clave en la planificación de un cambio.

Si marca cada copa antes de beberla, esto puede ayudarle a reducir la velocidad si es necesario.



META: No más de _____ bebidas en cualquier día y _____ por semana.

Semana comienza en	D	L	M	M	J	V	S	Total
___/___								
___/___								
___/___								
___/___								



META: No más de _____ bebidas en cualquier día y _____ por semana.

Semana comienza en	D	L	M	M	J	V	S	Total
___/___								
___/___								
___/___								
___/___								

This document is available at www.sbirtoregon.org. Information compiled from the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA), July 2015 and used with permission. NIAAA does not endorse any particular organization, product, or service. Images used with permission or licensed for use.